

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

セクシュアルウェルネスとは？

心と体の健康を大切にする新しいライフスタイル

- ・セルフケア
- ・安心と安全
- ・パートナーとの信頼

詳しく見る >

勃起不全サプリメント

性欲と親密さを高めるハーブサプリメントとは

3月 29, 2026 - By Dr. Ammu Muraledharan

性の健康を目的としたハーブサプリメントへの関心は、自然な方法で性欲、持久力、親密さを高めたいと考える人たちの間で急速に高まっています。

こうした関心の高まりとともに、近年では性の健康に関するサプリメントを、オンラインドラッグストアや薬の通販サイトなどで情報収集・比較する人も増えています。

現代医療にはさまざまな選択肢がありますが、伝統的なハーブも古くから、多くの文化で性の健康やエネルギー、感情的なつながりを支える目的で用いられてきました。

一方で、「性の活力を高める」「性的スタミナと持久力を向上させる」といった効果をうたうハーブも少なくないものの、そのすべてが科学的根拠に裏づけられているわけではありません。

本記事では、現在の研究でわかっていることと、まだ十分な証拠がそろっていない点、安全面で押さえておきたいポイントを整理し、自分の性の健康について、納得感のある責任ある選択ができるよう解説します。

目次 (もくじ)

1. 性欲と性の活力を理解する
2. 性の健康のためのハーブサプリメントとは
3. 性の健康に用いられる代表的なハーブ
4. エビデンスが限られている理由
5. 安全性と規制上の懸念
6. 実践的な安全対策
7. まとめ
8. よくある質問
9. 免責事項

性欲と性の活力を理解する

性欲は、ホルモンバランス、ストレス、睡眠の質、心の健康、体力など、多くの要因に影響を受けます。こうした要素のバランスが崩れると、性欲の低下、エネルギー不足、親密さを保つことの難しさなどを感じやすくなります。

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 06, 2026
カンジダは放置で治る？自然治癒の可能性と治るまでの目安



5月 06, 2026
トラネキサム酸の副作用とリスクを解説



5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説



5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ | 薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

性の活力を高めるためのハーブは、多くの場合、即効性のある変化をもたらすというよりも、体が本来持っている仕組みを支えることを目的としています。血行を促したり、ストレスを和らげたり、ホルモンバランスを整えることなどを通じて作用すると考えられています。

性の健康のためのハーブサプリメントとは

性欲や親密さのサポートを目的としたハーブサプリメントは、伝統的に用いられてきた植物成分を原料で作られているものが多く、性欲やパフォーマンス、エネルギーの維持を目的として利用されています。

これらは医師の処方なしで入手できますが、一方で医薬品とは異なり、市場に出る前に有効性を証明することは義務付けられていません。

米国国立補完統合衛生センター（NCCIH）も、性機能の向上をうたうサプリメントの多くは臨床的な裏付けが十分ではないとして、慎重な使用を呼びかけています。

性の健康に用いられる代表的なハーブ

性機能障害の治療効果が明確に証明されているハーブは現時点ではありませんが、小規模な研究や短期間の試験で一定の可能性が示されているものもあります。ただし、その効果は用量や製品の品質、個人の健康状態によって大きく異なります。

代表的なものとして、次のようなハーブが挙げられます。

1. 性行為のスタミナと持久力を支えるハーブ

性的なスタミナや持久力のサポートを目的として伝統的に用いられてきたハーブサプリメントがあります。これらはエネルギーレベルの維持や疲労感の軽減を通じて、間接的に性的なパフォーマンスや自信を支える可能性があります。

- **アシュワガンダ**
エネルギーの維持、疲労感の軽減、身体的な回復力の向上を目的に用いられることが多いハーブ
- **高麗人参**
持久力、活力、血行促進との関連が伝統的に語られてきたハーブ
- **サフェドムスリ**
筋力、スタミナ、身体パフォーマンスのサポートを目的に使われることが多いハーブ
- **シラジツト**
ミネラルを多く含み、持久力や活力を支える目的で伝統的に用いられてきた天然物質
- **トリビュラス・テレストリス**
スタミナや身体パフォーマンスを目的とした処方に頻繁に配合されるハーブ

これらのサプリメントは、血流や酸素供給を支える働きが注目されており、いずれも、身体的な持久力や性的反応に関わる重要な要素です。

2. 性欲を支えるハーブ

ストレスの軽減やリラックスを促すことで、性欲のサポートに役立つとされるハーブもあります。ストレスや不安は性欲低下の大きな要因のひとつであるため、心身を落ち着かせることが、親密な関係を築くための心理的・感情的な土台につながると考えられています。

- **マカ（マカ根）**
性欲、気分、全体的な活力のサポートを目的に伝統的に用いられてきたハーブ
- **インヨウカク**
性欲および血行促進を支える目的で伝統的に利用されてきたハーブ
- **ダミアナ**
リラクゼーションを促し、性的な関心を支えるために用いられることがあるハーブ
- **アシュワガンダ**
ストレスへの適応を助けるとされ、その結果として間接的に性欲を支える可能性があるハーブ
- **フェヌグreek（コロハ）**
エネルギーレベルや健全な性欲との関連で伝統的に用いられてきたハーブ

これらの性の健康を目的としたハーブサプリメントは、「飲んですぐ効果が出るもの」というより、一定期間継続して使われることが一般的です。



3. ホルモンバランスを支えるハーブ

ホルモンの変動は、男女を問わず性欲に影響します。中には、体が本来持つホルモン調節機能を支える目的で伝統的に使われてきたハーブもあり、気分、エネルギー、性への関心の安定化に役立つ可能性があります。

- **フェヌグreek（コロハ）**
ホルモンの健康や活力を支える目的で広く用いられるハーブ
- **マカ（マカ根）**
ホルモンバランスや生殖の健康を支える点で伝統的に評価されてきたハーブ
- **アシュワガンダ**
ストレス関連ホルモンの乱れを抑えることで、ホルモンの安定を助ける可能性があると考えられるハーブ
- **シャタバリ**
特に女性の生殖やホルモンの健康を支える目的で伝統的に用いられてきたハーブ
- **トリビュラス・テレストリス**
ホルモン機能や性の健康のサポートを目的に用いられることが多いハーブ

ホルモンが安定していることは、長期的な性の健康や活力にとって欠かせない要素です。

エビデンスが限られている理由

有望な結果が報告されている研究もありますが、現時点では十分とは言えない点も多く残っています。主な理由として、次のような点が挙げられます。

- 参加者が100人未満の小規模研究が多い
- 試験期間が4〜12週間と短いものが多い
- 研究の質にばらつきがあり、バイアスや盲検化不足の懸念がある

米国国立衛生研究所（NIH）およびNCCIHとともに、性欲や親密さの問題に対する信頼できる治療法として、ハーブサプリメントを推奨できるだけのエビデンスは現時点では十分ではないとしています。

安全性と規制上の懸念

性の健康を目的としたハーブサプリメントにおいて、安全性は大きな課題です。

とくに、海外からの薬の個人輸入サイトを通じて入手される製品については、成分の信頼性や品質にばらつきがあるため、慎重な判断が求められます。

また、すべてのハーブサプリメントが同じ品質とは限りません。品質の低い製品は、効果が乏しいだけでなく、安全性にも問題がある可能性があります。米国食品医薬品局（FDA）はこれまでに何度も、性機能向上サプリメントの多くに、処方ED治療薬であるシルデナフィル（バイアグラ）などの成分が表示されないまま混入していた事例を繰り返し警告しています。

こうした「表示されていない成分」は、特に心疾患や糖尿病がある人、硝酸薬を使用している人にとって、危険な副作用を引き起こすおそれがあります。

そのほかにも、次のようなリスクが指摘されています。

- 血圧の変動
- 不整脈など心拍リズムの異常
- ホルモンバランスの乱れ
- 高用量や複数製品の併用による毒性

実践的な安全対策

性の活力を高めるハーブサプリメントの使用を検討する場合は、次の点を心に留めておきましょう。

1. まず医療専門職に相談する
性欲低下の背景に、血管疾患や強いストレス、ホルモン異常など、別の疾患が隠れていることがあります。
2. 生活習慣の見直しを優先する
定期的な運動、バランスの取れた食事、十分な睡眠、ストレス管理などは、性の健康に対して確かな効果



があることが分かっています。

3. 信頼できるブランドを選ぶ

第三者検査を受けていること、成分表示が明確であることなどを基準に、評価の高いメーカーを選びましょう。

4. 医師の指導なしに長期使用しない

自己判断による継続使用は避け、まずは4～6週間を目安に体調の変化を慎重に観察するようにしましょう。

まとめ

性の健康を目的としたハーブサプリメントは、適切に用いれば、性欲や親密さ、全体的な活力を、穏やかかつ自然な形で支える可能性があります。

とくに生活習慣の改善と組み合わせることで、その効果を実感しやすくなることもあります。定期的な運動、バランスの良い食事、質の高い睡眠、パートナーとの率直なコミュニケーションは、いずれも性的満足度に大きな役割を果たします。

一方で、現在のエビデンスは十分とはいえず、結果にもばらつきがあります。安全性の面でも注意が必要であり、特に妊娠中の人や処方薬を服用している人は、必ず専門家に相談したうえで検討することが重要です。

ハーブサプリメントは、あくまで補助的な選択肢の一つです。基本となるのは、日々の生活習慣と、必要に応じた適切な医療的ケアであることを忘れないようにしましょう。

よくある質問

1. ハーブサプリメントは、効果が出るまでどのくらいかかりますか。

多くは、すぐに効果が表れるものではありません。ハーブの種類、用量、生活習慣などにもよりますが、定期的に数週間ほど続けてから、徐々に変化を感じ始める人が多いとされています。

2. 性行為の持久力を高めるハーブは安全ですか。

用法用量を守り、健康な成人が適切に用いる限り、多くのハーブは比較的安全と考えられています。ただし、安全性は個々の健康状態、サプリメントの品質、服用中の薬との飲み合わせなどによって大きく左右されます。

3. これらのハーブは男女どちらも使えますか。

はい。性の活力や性欲のサポートを目的としたハーブの多くは、男女ともに利用されています。ただし、ハーブによっては、特定の性別やライフステージにより適している場合もあるため、個別の状況に応じて医療専門職に相談することが望ましいです。

4. ハーブサプリメントで、性の問題の治療を医療の代わりにできますか。

いいえ。ハーブサプリメントは、あくまで全体的な健康を補助するものであり、医師による診断や治療の代わりにはなりません。性の悩みや不調が続く場合は、必ず医療機関で相談し、原因をきちんと確認することが大切です。

5. 生活習慣によって、ハーブの効き方は変わりますか。

はい。定期的な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠、ストレス管理などの健康的な習慣は、性の健康に大きな影響を与えます。ハーブは、こうした生活習慣と組み合わせることで、より効果を発揮しやすくなります。

免責事項

本コンテンツは、情報提供および教育のみを目的としており、医療上の助言を行うものではありません。性の健康を目的としたハーブサプリメントの効果には個人差があり、処方薬と同じ規制を受けているわけではありません。性欲や性機能の向上をうたう一部製品には、表示されていない成分や安全性に問題のある成分が含まれている可能性もあります。特に基礎疾患がある人、妊娠中の人、処方薬を服用している人は、ハー



サプリメントの使用を始める前に、必ず資格を有する医療専門職に相談してください。また、本情報を用いて、いかなる疾患の診断、治療、予防を行うことも避けてください。



症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.

